

ダイニングメニュー

梅と大葉がきいたさっぱり味の一品

キャベツの豚肉巻き



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- 豚肉うす切り(ロース)……………16枚
- キャベツ(千切り)……………280g
- 塩……………小さじ1
- 大葉……………8枚
- 練り梅(梅肉)……………約小さじ4
- サラダ油……………少々
- サニーレタス……………適量
- ミニトマト……………4個

■作り方…調理時間約20分

- ①ボウルにキャベツ・塩を入れ、さっくり混ぜる。しんなりすれば絞り、水気を切る。
- ②豚肉を2枚少し重なるように広げ、大葉・練り梅・①の順にのせ、巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を巻き目を下にして焼き、コロコロと動かしながら焼く。
- ④器に③を盛り、ひと口大にちぎったサニーレタス・ミニトマトを添える。



- ・梅干しを使用する場合は約4個、種を取って包丁で叩いてください。
- ・豚肉に味つけなしでも、キャベツと練り梅の塩気でおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 255 kcal



※厚生労働省「標準的日本人の食事摂取基準(2015年版)」より